

Sommaire

<i>Préface</i>	6
<i>Introduction</i>	7

Première partie

Présentation et caractéristiques de la gymnastique acrobatique

<i>Chapitre 1 - La genèse de la gymnastique acrobatique</i>	10
Des formes de pratiques variées et des origines diverses	10
La naissance de l'activité sportive	11
La gymnastique acrobatique à travers l'évolution de ses règlements	13
L'apparition de l'acroport en milieu scolaire	14
<i>Chapitre 2 - Caractéristiques de l'activité de référence</i>	16
Les formations autorisées par le règlement	16
Les rôles en gymnastique acrobatique	16
Les éléments réalisés	18
La chorégraphie	20
Les exercices présentés	20
Le cadre de la pratique	21
La notation	21
Conséquences sur la logique interne de l'activité	23
Conséquences sur les enjeux de formation	24
<i>Chapitre 3 - Approche technique de l'activité</i>	25
Les contacts et les prises entre partenaires	25
Pyramides statiques : principes biomécaniques et techniques	26
Pyramides dynamiques : principes biomécaniques et techniques	30
Réception, ratrape et accompagnement	32
<i>Chapitre 4 - L'enseignement de la gymnastique acrobatique</i>	33
Acrobatie et sécurité	33
La sécurité passive : le cadre de la pratique	33
Manipulation, aide et parade (MAP)	35
La sécurité active : être responsable de soi et de ses partenaires	36
L'échauffement, un préalable indispensable	40
Les exercices d'échauffement	43

Deuxième partie

Les pyramides - Fiches pédagogiques

Chapitre 5 - Les contacts et les prises	54
Les prises mains/mains	54
Les prises pieds/mains	56
Les prises mains/membres supérieurs	57
Les prises mains/membres inférieurs	57
Les prises mains/tronc	58
Les prises membres supérieurs/membres inférieurs	58
Les prises pieds/membres inférieurs ou supérieurs	59
Les prises pieds/tronc	59
Chapitre 6 - Les postures du porteur	60
Porteur allongé	60
Porteur assis sur ses talons	61
Porteur assis jambes tendues	61
Porteur à genoux, buste redressé	62
Porteur en fente à genou	62
Porteur debout	64
Porteur en fente debout	64
Porteur en chaise	65
Porteur en quadrupédie dorsale (table)	65
Porteur allongé, pieds en appui sur le bas du dos d'un autre porteur	66
Porteur allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale	66
Porteur en position de chandelle	66
Porteurs allongés, une jambe à la verticale, l'autre crochétée	67
→ → → Préambule méthodologique sur les pyramides	68
Chapitre 7 - Les pyramides statiques en duo	71
Tableaux de progression	72
Voltigeur à l'horizontale	76
Voltigeur avec le buste redressé	84
Voltigeur à l'équerre	98
Voltigeur en position renversée	106
Chapitre 8 - Les pyramides statiques en trio	119
Tableaux de progression	120
Voltigeur à l'horizontale	124
Voltigeur avec le buste redressé	130
Voltigeur à l'équerre	138
Voltigeur en position renversée	142
Chapitre 9 - Les pyramides statiques en quatuor	153
Tableaux de progression	154
Voltigeur à l'horizontale	158
Voltigeur avec le buste redressé	162
Voltigeur à l'équerre	164
Voltigeur en position renversée	166

Chapitre 10 - Les pyramides dynamiques en duo	171
Tableaux de progression	172
Sauts et franchissements en appui manuel	182
Rotations sagittales	184
Éléments sans rotation	186
Rotations transversales avant	188
Rotations transversales arrière	196
Rotations longitudinales	202
 Chapitre 11 - Les pyramides dynamiques en trio	 205
Tableaux de progression	206
Sauts et franchissements en appui manuel	216
Rotations sagittales	218
Éléments sans rotation	220
Rotations transversales avant	226
Rotations transversales arrière	232
Rotations longitudinales	238

Troisième partie

L'organisation de cycles de gymnastique acrobatique en EPS

Chapitre 12 - Les préalables pour construire un cycle	244
L'importance de la sécurité et de l'échauffement	244
Le choix des éléments à travailler	244
La place accordée à l'enchaînement	245
Classification des pyramides selon leur nature et leur degré de difficulté	245
Constitution des groupes de travail et distribution des rôles	245
La place de la création dans les apprentissages	246
Les différents types de situations à proposer	247
 Chapitre 13 - L'évaluation	 248
L'évaluation diagnostique	248
L'évaluation formative	248
L'évaluation sommative	248
 Chapitre 14 - Le cycle	 252
Niveau 1 : du débutant à l'initié	252
Niveau 2 : de l'initié au confirmé	261
Niveau 3 : du confirmé à l'expert	265
Niveau 4 : l'expert	270